

Утверждаю:

Директор МКОУ
«ПРОГИМНАЗИЯ «ЛАСТОЧКА»
городского округа «город Кизляр»
И.В.Караева

« 01 » 09 20 21 г.



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность блюд для детей с 10-ти часовым пребыванием в детском саду

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
92	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
6	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
	Второй завтрак					
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95
	ОБЕД					
26	Борщ со сметаной	200	1,95	1,13	10,53	70
63	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92
13	Биточки мясные	70	16,82	16,83	21,57	306,38
81	Овощи свежие	60	1,05	0	2,61	15,81
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	ПОЛДНИК					
4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
Итого			61	56	227	1535

День 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
96	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
	Второй завтрак					
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
143	Суп лапша с курицей	200	32,39	9,84	152,44	827,75
50	Пюре морковно-картофельное	150	2,9	2,44	8,75	125
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
16	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37
	ПОЛДНИК					
118	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
Итого			87	52	327	1907

День 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
204	Отварные макароны с яйцом	110	6,2	6,7	13,8	142,6
102	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4
6	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
	Второй завтрак					
368 а	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46
	ОБЕД					
145	Суп картофельный с клецками, мясом птицы	200	5,16	7,05	18,95	196,8
417	Рагу с птицей	200	11,9	14,42	18,8	261,74
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	ПОЛДНИК					
2	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
Итого			57	58	204	1520

День 4

№	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
98	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
124	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2
	Второй завтрак					
145	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43
	ОБЕД					
38	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8
49	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
42	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4
64	Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	ПОЛДНИК					
827	Шарлотка с яблоками	100	3,83	5,58	24,81	208,86
22	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6
Итого			52	56	195	1649

День 5

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
100	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
6	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
	Второй завтрак					
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
40	Суп «Крестьянский»	200	2,4	3,17	19,76	106,5
111	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11
64	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	81,9
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	ПОЛДНИК					
252	Ватрушка с творогом	100	11,57	7,29	39,43	272,86
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
Итого			61	44,54	233	1446

День 6

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
106	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
	Второй завтрак					
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95
	ОБЕД					
42	Суп картофельный	200	2,13	2,7	12,01	107,5
297	Голубцы с мясом и рисом	150	12,66	7,98	18,78	197,51
23	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
16	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37
	ПОЛДНИК					
236	Оладьи с молоком сгущенным	100	10,13	10,33	60,4	374
6	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
Итого			69,67	54,21	256	1654

День 7

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
104	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9
6	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
	Второй завтрак					
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
24	Суп картофельный с вермишелью	200	2,22	1,88	13,98	89,7
49	Отварные макароны	150	5,9	8,11	31,29	229,76
43	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27
50	Морковь тушенная	60	1,69	1,82	4,97	42,24
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
122	Кисель	200	0	0	19,6	80
	ПОЛДНИК					
177	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
Итого			68	42,6	243	1555

День 8

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
92	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
	Второй завтрак					
368 а	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46
	ОБЕД					
30	Суп рисовый	200	2,24	4,7	9,8	90,9
51	Жаркое по - домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6
81	Овощи свежие	60	1,05	0	2,61	15,81
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	ПОЛДНИК					
267 а	Запеканка из творога	100	14,8	10	15,2	217
22	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6
Итого			70,8	53,27	186	1434

День 9

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
96	Каша	200	6,66	10,99	22,64	216,4
10	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
	Второй завтрак					
12	Салат из моркови с яблоками	100	0,498	3,6	4,902	5,998
	ОБЕД					
143	Суп лапша с курицей	200	32,39	9,84	152,44	827,75
88	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15
18	Овощи, тушенные с зеленым горошком	60	3,05	2,6	5,06	55,9
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
16	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37
	ПОЛДНИК					
118	Булочка слобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
Итого			89	58,34	359	2098

День 10

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
94	Вермишель молочный	200	6,58	9,0	26,12	187,04
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	85,73
8	Чай	200	12	3,1	14	53,06
156	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
	Второй завтрак					
145	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43
	ОБЕД					
28	Борщ	200	1,55	1,87	9,33	66,7
165	Пшеничная каша	100	4,04	0,36	21,26	104,4
46	Куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9
49	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
78	Свекла тушенная	60	1,34	2,58	8,6	60
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,75	187,04
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5
14	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	ПОЛДНИК					
4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
6	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
Итого		74	59	258	1879	